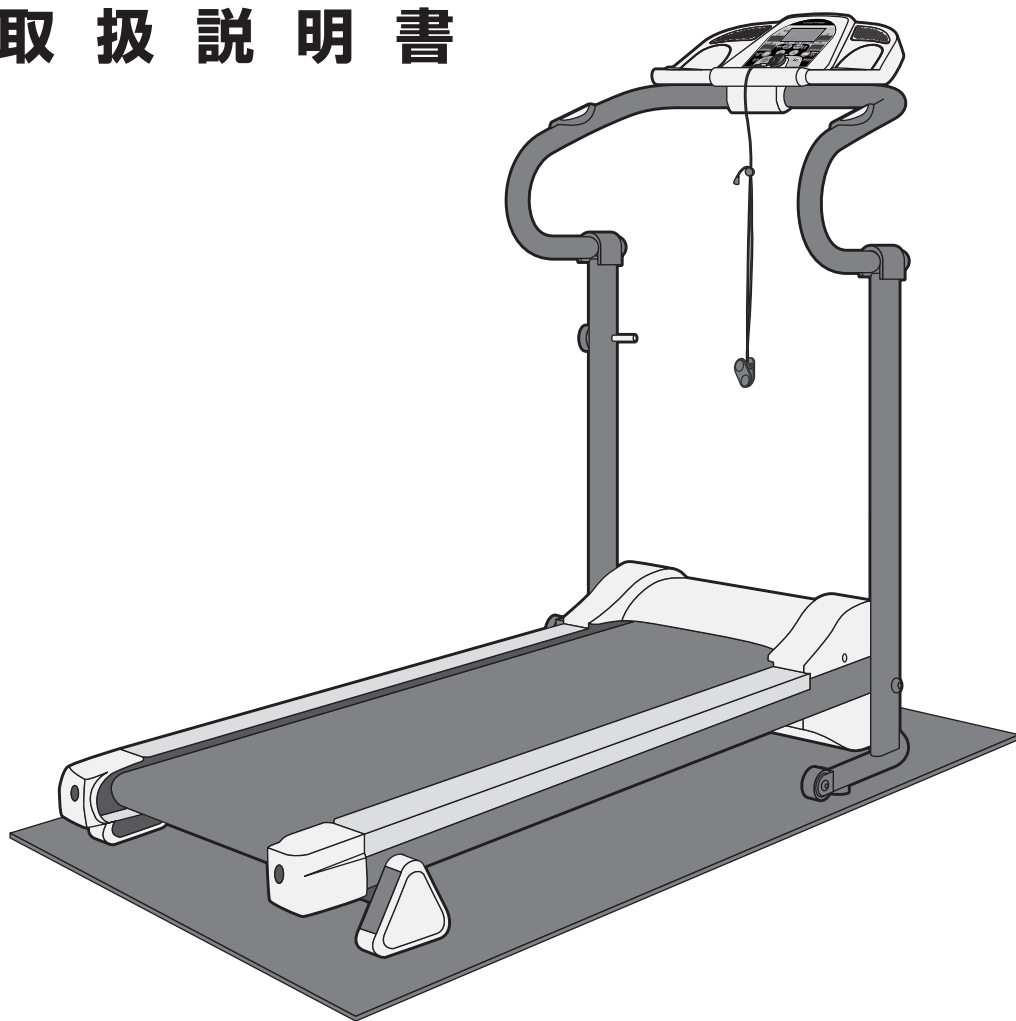
ALINCO FITNESS

品名
プログラム電動ウォーカー 3017

型式
EXW3017

取扱説明書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

●無断の複製は固く禁じます。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、プログラム電動ウォーカー３０１７「ＥＸＷ３０１７」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。この取扱説明書は、本製品の使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要なときにいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。なお、**本製品のご使用制限は体重９０kg以下・連続使用時間３０分までとなります。**（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご使用いただくため、**連続使用後、約1時間は本製品を休ませてください。**）

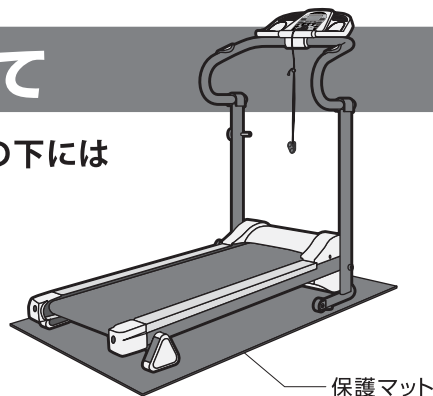
⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

**家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。**

- ●本製品は、マグネット式の安全装置（安全キー）により、トレーニング中に転倒などが発生したとき、安全キーが外れることで停止させることができます。トレーニングを行うときは必ず安全キーを装着してください。
- ●本製品は、過負荷や静電気からモーターや電子部品などを保護するために強制的に電源供給を停止させる機能がついています。予期せぬ故障や保護装置が働いたときには、突然停止する場合がありますので、ご使用の際には突然停止しても転倒しないよう、必ずハンドルを持ち、安全に止まれる速度の範囲でご使用ください。
- ●本製品は、安全キーを外す又はストップボタンを押すことで停止させることができます。本製品を使用される前には、必ずご使用の速度で安全に停止できることをご確認のうえ、ご使用ください。
- ●歩行ベルトなどの部品が消耗した状態でのご使用は、大変危険ですのでおやめください。
- ●速度調節ボタンはゆっくりと操作してください。急な操作は機器を傷めるばかりでなく、重大な事故を引き起こすおそれがありますのでおやめください。

お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護マットについて

床面保護と静電気による故障防止のため、本製品の下には必ず、付属の保護マットを敷いてください。

警告・注意

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警　告	⚠ 注　意
記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。	記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損するおそれのあることを示します。 ・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

絵表示の意味

- 🛇 絶対におこなわないでください。
- 分解をしないでください。
- ❗ 必ず指示に従い、おこなってください。
- OK? 確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。
また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の設置及び使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、記載している内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

使用前の警告・注意事項

警　告

- 本製品は家庭用のフィットネス機器です。
  学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の方による使用はしないでください。
  また、動物の運動用や運動以外の目的では使用しないでください。
- 本製品は歩行用です。走行用としての使用はしないでください。
- 本製品は日本国内でのみお使いください。
- 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。

  次に該当する方は本製品を使用しないでください。
  - 医師が使用を不適当と認めた方

  次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
  - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
  - 知覚障害のある方
  - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
  - 皮膚疾患のある方
  - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
  - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
  - 心臓に障害のある方
  - ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
  - 呼吸器障害をお持ちの方
  - 高血圧症の方
  - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
  - 悪性の腫瘍のある方
  - リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
  - 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
  - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
  - 脚、腰、首、手にしびれのある方
  - 静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
  - リハビリテーション目的で使用される方

  上記以外に身体に異常を感じているとき
- 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、他者から見てそう感じられる方が使用される場合、またはリハビリテーションの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。
  また、１０才以下のお子様やペットのいる場所での運動・保管はおやめください。
- **本製品の使用体重制限は最大９０ｋｇです。**
  体重が９０ｋｇを超える方はご使用はしないでください。ご使用中、機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- **本製品の連続使用時間は最大３０分です。**
  ３０分を超える連続作動はおやめください。また、ご使用後１時間は本製品を休ませてください。

注　意

- この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

設置時の警告・注意事項

警　告

- 安全のため、設置の際は必ず軍手などを着用して、大人２人以上で行ってください。
- 本製品の設置の際は、使用者がトレーニング中に他の器具に触れないような場所に設置し、本製品の後方面は歩行速度についていけない場合などの避難場所として２m以上空けてください。
  （Ｐ９「設置上の注意」参照）
- 運動中に身体を壁や柱などにぶつけないよう、広い場所でお使いください。
- 直射日光の当たる場所や湿気の多い場所、熱器具の近く、屋外には設置しないでください。感電・漏電・発火の原因になります。
- 本製品の設置の際は、ボルト、ナット、パイプなどに手、指などをはさまれないようにご注意ください。また、床面を保護する付属の保護マットを敷いてください。
- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリなどの有無、変形やひび割れなどがないことをご確認ください。
- 設置が完了するまでは、電源プラグをコンセントに差し込まないでください。また、ホイールカバーを取り付け及び取り外すときには、必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。
- 設置完了後の試運転は、ローラーや歩行ベルトなどの駆動部分に手足や髪の毛などを巻き込まれないようにご注意ください。
- 本製品を改造、もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

注　意

- 設置前には部品が全て揃っていることを必ずご確認ください。もし揃っていない場合にはお手数ですが弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
- 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下など、チリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、浴室など湿度の高い場所、熱器具の近くには設置しないでください。
  サビや傷み・故障の原因になります。

警告・注意事項

- 本製品は床強度がしっかりとした水平な床の上に設置し、**使用中及び移動・保管の際にも必ず床面を保護する付属の保護マットを敷いてください。**
  また、直接床材の上で使用された場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。特に、畳の上ではご使用にならないでください。畳に損傷を与えます。
- 設置完了後、大きなグラつきやガタつきがないことを必ずご確認ください。

使用時の警告・注意事項

警　告

- 本製品は１人用です。同時に２人以上でご使用にならないでください。
- 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください）また、手指や髪の毛などの巻き込みにご注意ください。
- **裸足・靴下・ストッキングなどで本製品をご使用になるのは危険ですのでおやめください。**
  必ずゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）を履いてご使用ください。運動靴を履かずに使用された場合、足の巻き込みやケガ、事故の原因になります。
- 安全のため、ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に着けたままでの運動は絶対にしないでください。
- 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
- 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのがよく、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
- 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）
- 使用時には都度、各部の部品が完全に固定されていることを必ずご確認ください。ボルトが緩んでいますと、ご使用中に部品が外れたりすることもあり、重大な事故を起こすおそれがあります。
- 使用時には必ず、折りたたみ可動部など各箇所が正しく固定されており、本体支柱などがガタつかないことをご確認ください。
- 使用時には十分な準備運動を行い、身体をほぐしてください。また、運動後も同様に身体をほぐしてください。いきなりトレーニングをすると筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
- 「折りたたみ時」「使用時」「移動時」は、ボルト、パイプなどに手、指などをはさまれないようにご注意ください。
- 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
- 安全のため、使用中以外でも歩行ベルトやローラー部分に手、指などを入れたりせず、また、物や動物、１０才以下のお子様が本製品に近づかないよう十分ご注意ください。
- 使用時には本製品の下や周囲に、歩行ベルトに巻き込むような物がないことをご確認ください。
- 本製品は自動運転のウォーキングマシンです。万一ご使用中にバランスをくずしたり、転倒した場合など緊急停止させる場合は、表示メーターに付いている「安全キー」を手で取り去るか、瞬時に本体から離れて「安全キー」を外してください。
- ご使用中は必ずハンドルを握ってご使用ください。
- 安全のため、始動時には歩行ベルトの上には乗らず、ベルトがゆっくりと低速で動き出すことを１０秒間以上確認してから乗ってください。
- 高速で歩行ベルトが動いている状態での乗降は危険ですのでしないでください。
- 後ろ向きでの歩行や走行は危険ですので、絶対にしないでください。
- 乗り降りする際、ハンドルにもたれかかったり、使用中に左右に激しく揺する運動、また、周囲の人が使用者及び本製品を押したり引いたりする行為は安全性を損ない重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

注　意

- 本製品をテレビやラジオの近くでご使用されますとテレビの画像やラジオの音声にノイズ（乱れ）が入ります。その際には、テレビやラジオ又はそれらのアンテナから離れた場所へ移動させてください。
- 使用中に歩行ベルトが本体フレームの片側に擦れそうになるほど一方に片寄った場合は、直ちに歩行ベルトを停止させ、歩行ベルトの調節を行ってください。（Ｐ16「歩行ベルトの調節方法」参照）

警告・注意事項

電動機器の警告・注意事項

本製品はAC100V電源を使用します

警　告

- 電源は１つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
- 電源コードの上に本体や重量物が載らないようにご注意ください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態や、電源コードを無理に曲げた状態での設置）はしないでください。断線やショート、感電・漏電・発火の原因になります。
- コンセントから電源プラグを抜き差しするときには、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください。断線やショート、感電の原因になります。
- 電源コードや電源プラグが傷んだり、プラグの差し込みが緩い状態のままでの使用はしないでください。ショートや感電・漏電・発火の原因になります。
- 使用後は必ずコンセントから電源プラグを抜いてください。また、雷が鳴り出したときには使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いてください。故障や感電・漏電・発火の原因になります。
- 本製品の30分以上の使用や、歩行ベルトの回転に逆らうようなご使用はしないでください。故障や感電・漏電・発火の原因になります。

注　意

- 室温が10℃以下または35℃以上の状態では使用しないでください。駆動部分が正常に作動しなくなるおそれがあり、部品などの劣化も早めます。
  また、室温が低い場合、モーターが正常に動かずスピードが上がらない場合があります。
- 使用を終了するときは、安全キーを外してから本体メインスイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いてください。使用するときは、コンセントに電源プラグを差し込んでから本体メインスイッチを入れ、安全キーをセットしてください。
  誤作動を防ぐため、この順番は必ず守ってください。

お手入れ・保管時の警告・注意事項

警　告

- お手入れ・保管の際には必ず本体メインスイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いてください。
- 保管場所は本製品でつまづかないような場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
  また、屋外や直射日光が当たる場所、高温・多湿な場所には保管しないでください。サビや傷み、故障、部品の劣化の原因になります。
- 本製品は折りたたみ保管することができますが、保管場所は床強度がしっかりとした水平な床の上に設置してください。また、振動などで歩行板が倒れる可能性がございますので、本製品の周囲に人（特にお子様）やペットがいないところ、そして家具などの障害物がないところに保管してください。
- 折りたたみ時には必ず、歩行板などの折りたたみ可動部やその他の各箇所がしっかり固定されていることをご確認ください。
- 本製品の分解・改造は行わないでください。修理につきましては、弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 万一、故障やその他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社カスタマーサービス課までご相談ください。

注　意

- 本製品の移動・保管の際も必ず床面を保護する付属のマットを敷いてください。
- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は中性洗剤の薄め液で拭きとってください。
- 本製品は塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。
- 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品の劣化が起こります。お買い上げ日より１年を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にて点検サービスを行っております。
  弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。
  また、長期間使用していなくても部品の油切れやサビの発生、歩行ベルト下のデッキ表面に塗られているシリコンオイルの乾きなどが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、しばらく空回しを行って異常がないことを確認してからご使用ください。
- 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

警告・注意事項

■使用前の注意

運動中はハンドルを握る。

ご使用中は必ずハンドルを握ってご使用ください。
ハンドルを握らないで運動した場合、転倒などの事故やけがの原因となります。

安全キーを装着する。

安全キーは緊急停止時に取り外し、停止させるためのものです。クリップで腰のあたりに取り付けてください。

電源コード引き廻しの確認。

電源コード上に本体や重量物が載らないようにご注意ください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態での設置や電源コードを無理に曲げてしまうような設置）はしないでください。断線やショート、感電・漏電・発火の原因になります。

歩行ベルトの上に乗った状態でスタートしない。

始動時には、両足を歩行ベルト左右のステップに乗せた状態でスタートします。ベルトがゆっくりと動き出すのを確認してから、歩行ベルトの上に足を乗せてください。
足を乗せた際にバランスを崩すおそれがありますので、ハンドルをしっかり握り慎重に足を乗せてください。
また、高速で動いている状態では決して乗らないでください。

各部のロック確認。

本体支柱及び歩行板など、折りたたみ可動部など各箇所がしっかりと固定されていることをご確認ください。

必ず床面を保護する付属マットを敷く。

床面保護のため、本製品の下には必ず付属マットを敷いてください。

裸足・靴下・ストッキングなどで使用しない。

使用時は必ず運動靴を履いてください。運動靴を履かずに運動された場合、足の巻き込みやケガなど、思わぬ事故の原因になります。

警告・注意事項

■使用中の注意

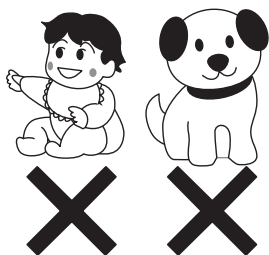
完全に停止するまでハンドルから手を離さない。

ご使用中は必ずハンドルを握ってご使用ください。
ハンドルを握らないで運動した場合、転倒などの事故やけがの原因となります。

走らない。

本製品は歩行用です。走行用としては使用しないでください。
また、ご自身にあった無理のない速度でご使用ください。

後ろ向きで使用しない。

小さなお子様やペットのいる場所で使用しない。

ローラーや歩行ベルトなどの回転部分に触れない。

手足や髪の毛などを巻き込まないようにご注意ください。

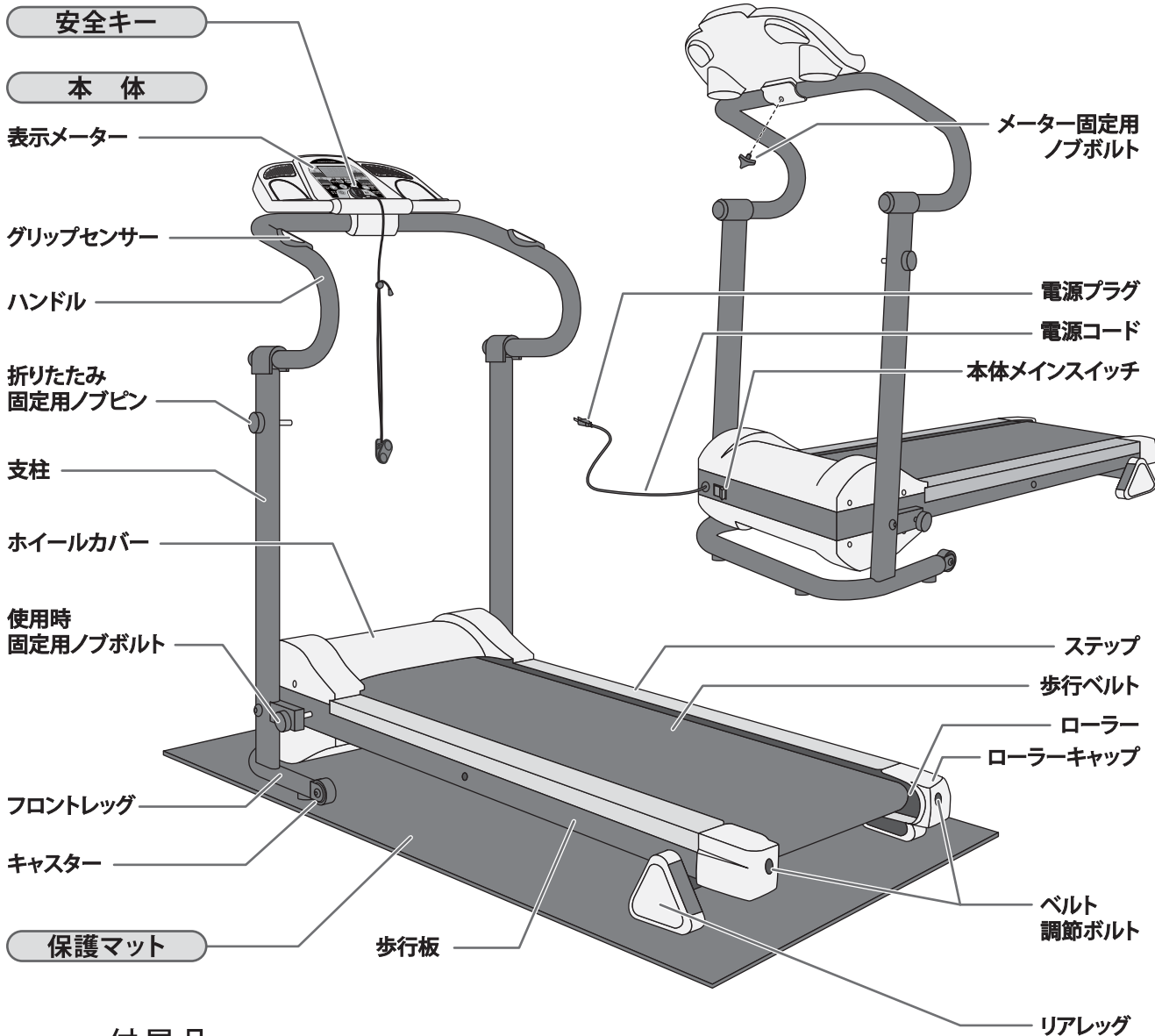
歩行ベルトに巻き込みやすいものを近づけない。

ボールなどが本体に巻き込まれると、故障の原因になります。

子どもに触らせない。

使用中・保管中は、本製品の近くで小さなお子様を遊ばせないようご注意ください。

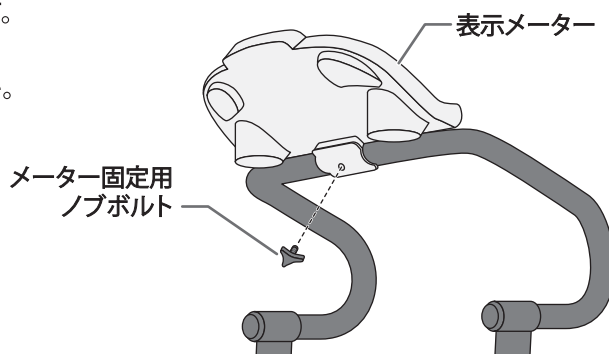
各部の名称 部材及び付属品

梱包をあけましたら、必ず各部品・付属品が揃っていることをご確認ください。

サイズ（使用状態）：W 620 × D 1,305 × H 1,245 mm
サイズ（折りたたみ状態）：W 620 × D 460 × H 1,275 mm
歩　行　面：W 360 × D 1,000 mm
質　量（重　量）：約30.0 kg
速　度　調　節　幅：1.0 km/h～6.0 km/h
傾　斜　角　度：約0°/約1°/約2°（手動3段階）
電　源/消　費　電　力：AC100 V（50/60 Hz）／135 W
主　な　材　質：スチール、ABS（アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合合成樹脂）、PVC（ポリ塩化ビニル）

● 歩行ベルトの継ぎ目（接着面）は、色が異なりますが、異常ではございませんので、あらかじめご了承ください。

必ず床面を保護する付属の保護マットを敷いてください。
また、弊社では付属の保護マット以外にも、床面を保護するエクササイズフロアマット（専用マット）を販売しております。
お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

表示メーターの固定

梱包状態では、表示メーターは折りたたまれています。
本体展開後、表示メーター裏のネジ穴位置を合わせ、
付属のメーター固定用ノブボルトで固定してください。

本体の開き方・折りたたみ方法

■本体の開き方 ： ①→②

① 片手で歩行板のローラーキャップを持ちながら、支柱上部の折りたたみ固定用ノブピンを引きます。
※歩行板のロックが解除されますので、歩行板のローラーキャップをしっかり持っておいてください。

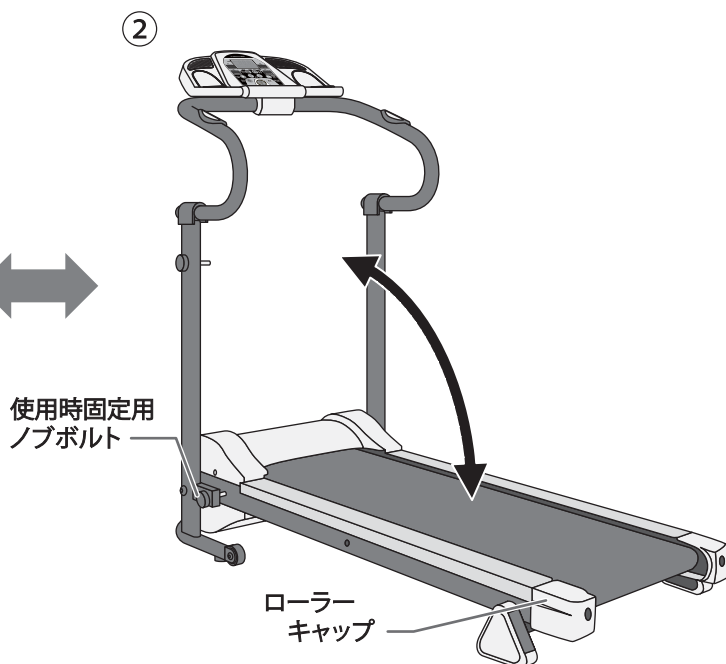
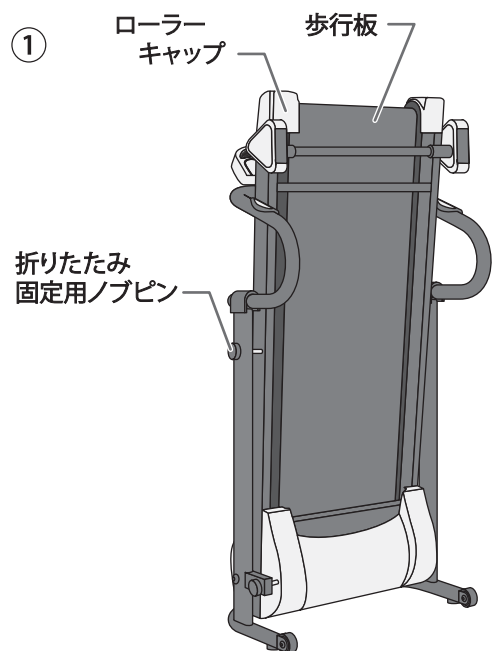
② そのまま歩行板をゆっくりと下に降ろし、支柱下部の使用時固定用ノブボルトで、支柱と歩行板をしっかりと固定します。

★支柱や歩行板が確実にロックされていることを確認してください。

■本体の折りたたみ方法 ： ②→①

② 支柱下部の使用時固定用ノブボルトを緩めると、支柱と歩行板のロックが解除されます。
歩行板のローラーキャップを持ち、歩行板を上にあげてください。
※歩行板を落とさないように、しっかり持っておいてください。

① 歩行板を持ち上げたら、支柱上部の折りたたみ固定用ノブピンを歩行板側面の穴に差し込み、ロックします。

★歩行板が倒れてくることないように確実にロックされていることを確認してから手を放してください。

⚠注 意

●本体の開閉を行う前に、コンセントから電源プラグを抜いてください。
●開閉後は、支柱や歩行板が確実にロックされていることを確認してください。

設置上の注意

本製品を設置する上で、いくつかの注意事項があります。以下の注意事項を確認し、適した場所でのトレーニングを行ってください。

次のような場所への設置は避けてください。

1. 設置場所の床強度が弱い。
2. 屋外及び直射日光が当たる場所。
3. 高温多湿の場所。
4. 傾斜のある場所。
5. 設置後、周囲にスペースがなくなる。

設置スペースについて

本製品の設置場所は使用者の安全を確保するために十分に広い場所を設け、本体の周囲、特にその後部には使用者の転倒に備えて厚手のマットなどを敷き、事故防止が配慮されている場所をお選びください。

本製品を使って安全なトレーニングを行っていただくために、本製品の周囲には右図のスペースが必要です。このスペース以上を確保できる場所に設置するようにしてください。

万一転倒して放り出されたときぶつからないよう、後方2mには障害物を置かないでください。

⚠ 警 告

※本体の下や周囲に人やペット、物が置いていないことをご確認ください。

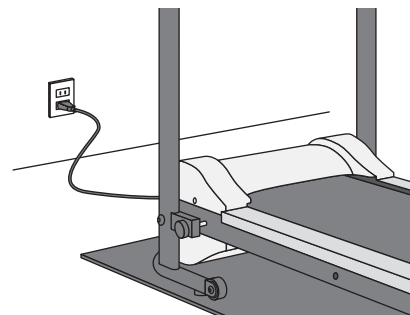
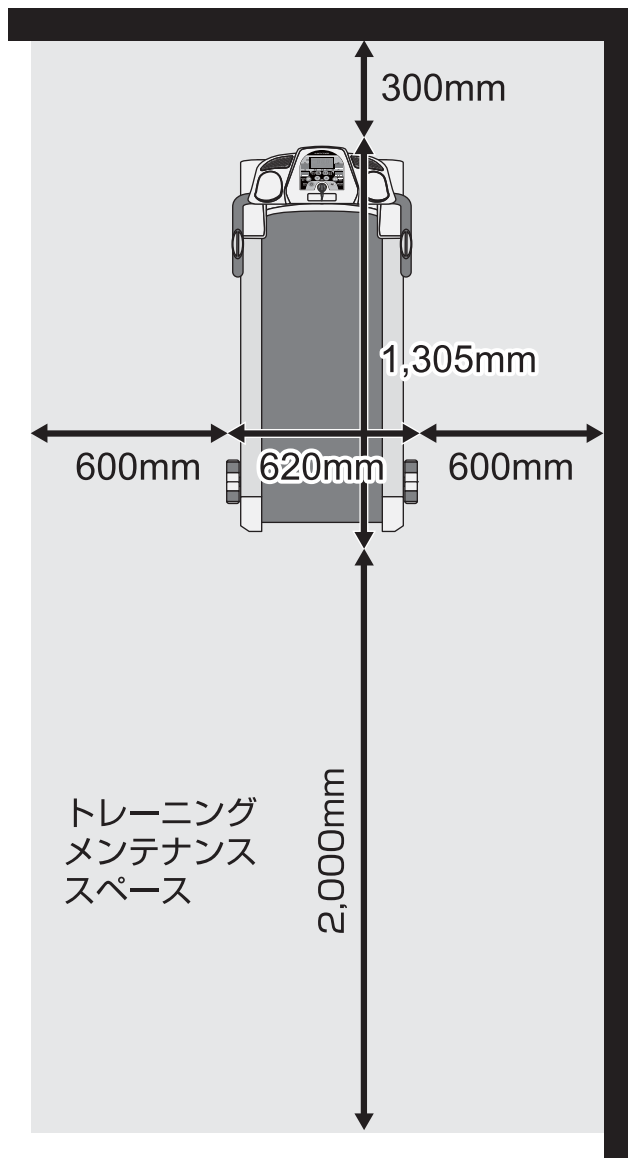
※運動する際は、必ず支柱及び歩行板がしっかり固定されていることをご確認ください。

電源について

本製品はAC100V電源を使用します。

本製品は必ず適切なコンセントにつないでください。誤ったコンセントの接続は感電のおそれがあります。

⚠ 警 告

- 電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
- 電源コード上に本体や重量物が載らないようにご注意ください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態での設置や電源コードを無理に曲げてしまうような設置）はしないでください。断線やショート、感電・漏電・発火の原因になります。

表示メーターの機能

この表示メーターは 速度・時間・距離・カロリー・心拍数 を表示します。

表示部

プログラム番号 ／ 速度(km/h)

●停止時は、選択したプログラム番号を表示します。
　Ｐ１：【ノーマルコース】
　Ｐ２：【脂肪燃焼コース】
　Ｐ３：【体力増進コース】
　Ｐ４：【シルバーコース】

●作動時は、運動中の速度を表示します。

時 間(分：秒)

●運動中の残り時間を表示します。

距 離(km)

●走行距離を表示します。

カロリー(kcal) ／ 心拍数(拍/分)

●運動中の消費カロリーを表示します。
※同じ運動をしても、人によって消費カロリーは異なります。この表示メーターの表示はあくまで一般的な目安としてください。

●心拍数を測定しているときは、自動的に心拍表示に切り替わります。
※ハンドルのグリップセンサーを握ると心拍数測定を開始します。
　Ｐ１８「グリップセンサー使用上の注意」もご確認ください。

操作部

お知らせモードＯＮ/ＯＦＦ ボタン

【お知らせモード】のON/OFFの切替を行います。
※【お知らせモード】は、歩行ベルトの始動・停止や設定内容を音声でアナウンスします。

音量調節 大/小 ボタン

【お知らせモード】の音量切替（大/小）を行います。

プログラム選択 ボタン

【プログラムコース】の選択（Ｐ１～Ｐ４）を行います。

設定 ボタン

【時間設定】
ボタンを短押しすると、作動時間の設定（３０分/２０分/１０分）を行います。

【リセット】
ボタンを長押し（３秒以上）すると、表示が初期値に戻ります。

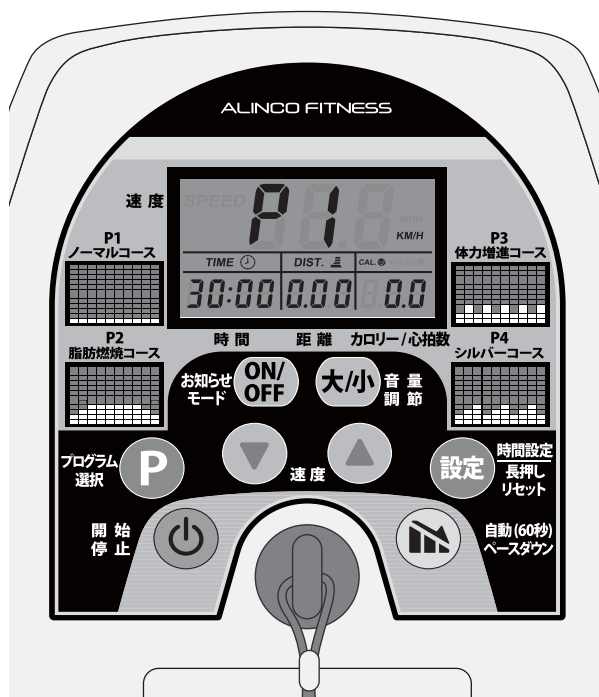
開始/停止 ボタン

運動の開始・停止を行います。
このボタンを押すと、運動が開始され、もう一度押すと停止します。

速度 ▼▲ ボタン

運動中の速度の調節を行います。（１.０～６.０km/h）

ペースダウン ボタン

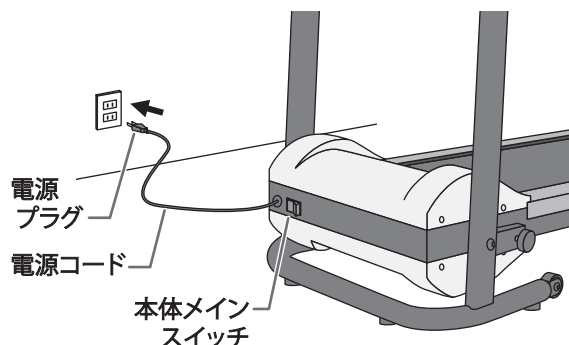
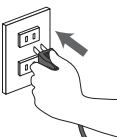
１分間で徐々に速度を落としながら停止します。

●ボタン操作の際は強く押さないでください。
　破損の原因になります。

表示メーターの設定及び操作方法

※ 🔊 は音声を表します。ただし、【お知らせモード】OFFの場合は、音声は流れません。

1 電源を入れる

① 電源プラグをコンセントに差し込みます。

> **⚠警 告**
>
> 家庭用１００Ｖのコンセントに差し込んでください。
>
> ●危険ですので電圧１００Ｖ以外のコンセントには接続しないでください。
>
> ●１つのコンセントから複数の配線をつなぐタコ足配線はしないでください。
>
> ●電源コードや電源プラグが引っ張られたり、無理に曲げられた状態でコンセントに接続しないでください。
>
> ●電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。

② 本体メインスイッチをＯＮにします。
（ＯＮの状態では本体メインスイッチが点灯します）

2 安全キーをセットする

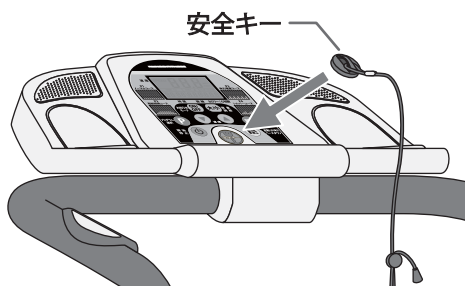
安全キーを表示メーター中央下の「安全キーセット位置」にセットします。

●安全キーがない状態で操作ボタンを押すと音声や警告音でお知らせします。

【お知らせモード】ON時

🔊 :「安全キーをセットしてください」

【お知らせモード】OFF時

「ピィピィ」と警告音がなります。

> **⚠注意**
>
> 本製品はトレーニング中の転倒などが発生したとき、安全キーが外れることで速やかに速度を落とし、停止することができます。
> トレーニング中は必ず安全キーを装着してください。

安全キーは緊急停止時に取り外すものです。クリップで腰のあたりに取り付けます。

3 お知らせモードと音量を決める

電源を入れた段階では、【お知らせモード】はON、【音量】は小の状態です。

【お知らせモード】をOFFにする場合

【お知らせON/OFFボタン】を押すと【お知らせモード】がOFFに切り替わります。

🔊 :「お知らせモードをOFFにします」

⇒ 再度、【お知らせON/OFFボタン】を押すと【お知らせモード】がONに切り替わります。

🔊 :「お知らせモードをONにします」

お知らせモードの【音量】を調節する場合

【音量調節大/小ボタン】を押すと【音量大】に切り替わります。

🔊 :「音量を大きくします」

⇒ 再度、【音量調節大/小ボタン】を押すと【音量小】に切り替わります。

🔊 :「音量を小さくします」

次ページ【４ プログラムコースを選択する】へ

表示メーターの設定及び操作方法

4 プログラムコースを選択する

【プログラム選択ボタン】を押すと、プログラムコースが切り替わります。
お好みのプログラムコースを選択してください。

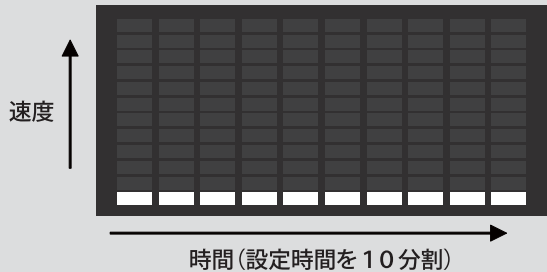
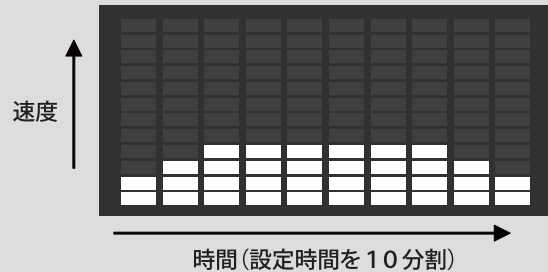
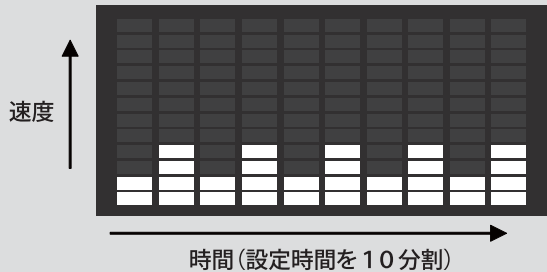
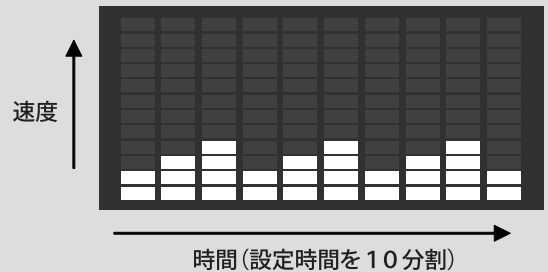
🔊：「○○コース　設定しました」

●初期画面では「P1：ノーマルコース」になっています。

P 1：ノーマルコース
P 2：脂肪燃焼コース
P 3：体力増進コース
P 4：シルバーコース

▼プログラム番号表示

▼プログラムコースのイメージ：（プログラムの選び方はP21～P22をご覧ください。）

【P1：ノーマルコース】

【P2：脂肪燃焼コース】

【P3：体力増進コース】

【P4：シルバーコース】

5 目標時間を設定する

【設定ボタン】を押す（短押し）と、目標時間を10分～30分の範囲で10分単位で切り替えすることができます。

🔊：「○○分　設定しました」

●初期値は、「30分」になっています。

▼目標時間表示

次ページ【6 運動を開始する】へ

表示メーターの設定及び操作方法

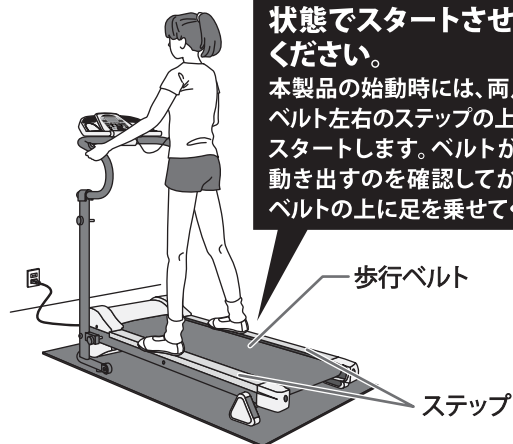
6 運動を開始する

【開始/停止ボタン】を押して、運動を開始します。

🔊：「スタートします。ベルトが動きます。
ご注意ください」

速度の調節

作動中、【速度▼ボタン】【速度▲ボタン】で速度の調節を行うことができます。

●「P2：脂肪燃焼コース」「P3：体力増進コース」「P4：シルバーコース」を選択している場合は、プログラムの段階によって最低速度 1.0 km/h、最高速度6.0 km/hまで調節できない場合があります。

▼速度表示

音声と速度の変化

●「P1：ノーマルコース」の作動中は、経過時間を音声で案内します。

🔊：「○○分経過しました」

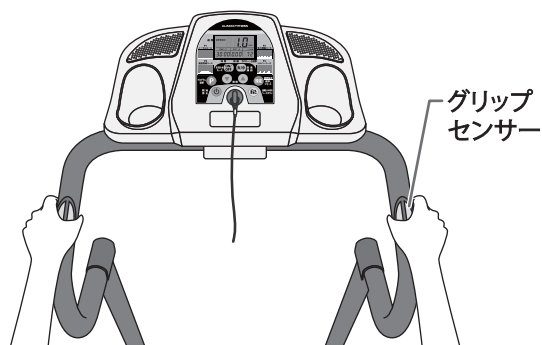
●「P2：脂肪燃焼コース」「P3：体力増進コース」「P4：シルバーコース」の作動中は、プログラムによる自動速度変化（加速・減速）を音声で案内します。

🔊：「まもなく加速します。ご注意ください」、「まもなく減速します。ご注意ください」

心拍数の測定

運動中、ハンドル左右のグリップセンサーを握ると心拍数の測定を開始します。
心拍数の測定中は、自動的にカロリー表示が心拍数表示に切り替わります。
心拍数の測定を中止すると、再びカロリー表示に戻ります。

▼心拍数表示

次ページ【7 運動を停止する】へ

表示メーターの設定及び操作方法

表示メーターの設定及び操作方法

7 運動を停止する

運動を停止する場合、以下の４つの方法があります。

開始/停止ボタン を押すと停止します。

🔊:「停止します。ご注意ください」

目標時間 が「０」になると停止します。

🔊:「停止します。お疲れ様でした」

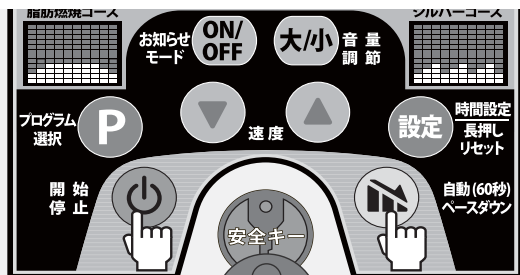
安全キー を外すと停止します。

🔊:「停止します。ご注意ください」

ペースダウンボタン を押すと１分間で徐々に速度を下げながら停止します。

🔊:停止１分前 「まもなく減速します。ご注意ください」

🔊:停止直前 「停止します。お疲れ様でした」

※ペースダウン中でも、緊急で停止させる場合は、【安全キー】を外して停止させてください。

⚠注意

緊急停止するときには、「安全キー」のひもを引っ張り、「安全キー」を外してください。

8 リセットする

【設定ボタン】を長押し（３秒以上）すると、表示されている「時間」「距離」「カロリー」などの数値がリセットされ、初期画面に戻ります。

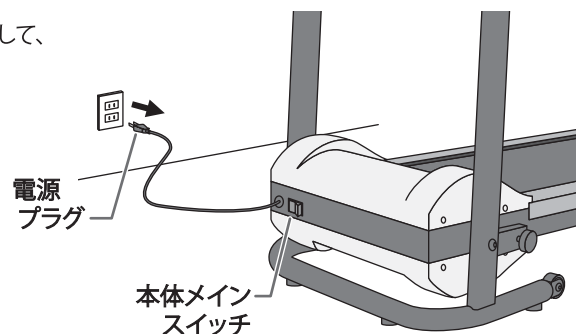
🔊:「リセットします」

▼初期画面

●リセットしていないときには「距離」「カロリー」の数値は残り、再スタートの際は表示されている数値から加算されていきます。

●リセットをしていなくても、本体メインスイッチを「OFF」にすると、表示はリセットされます。

ご使用終了後

表示メーターの「安全キー」を外し、本体メインスイッチを「OFF」にして、電源プラグをコンセントから抜きます。

ご使用前の確認・歩行角度の調節方法・移動方法

ご使用前の確認 （安全のため毎回、ご使用前に同じ確認をしてください。）

歩行ベルトの確認

輸送中やご使用によってベルトがたるんでいる可能性があります。必ずベルトがたるんでいないことをご確認ください。

●確認方法
低速（1.0 km／h）の状態でベルトの上に乗り、ベルトに抵抗を加えてスリップしない（滑らない）ことを確認してください。

●調節方法
ベルトの調節方法はP16の「歩行ベルトの調節方法」を参照ください。

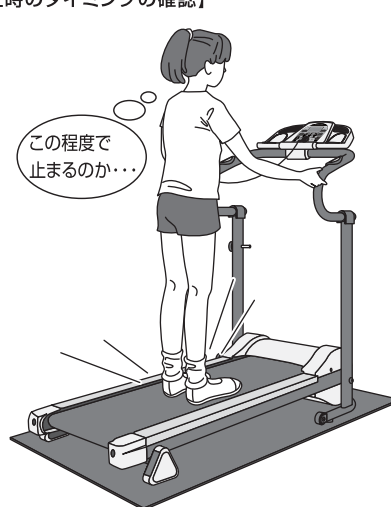
【ベルトのたるみの確認】

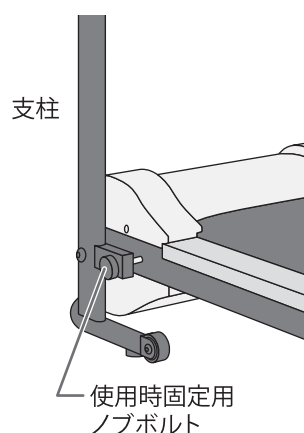
停止時のタイミング

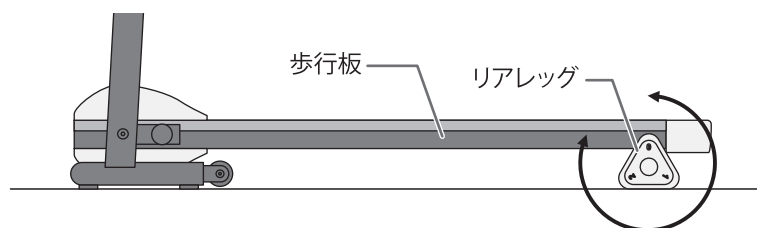
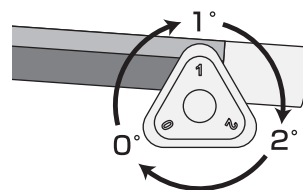
「開始/停止ボタン」を押したときや、「安全キー」を外したときにどの程度で止まるのかをご使用前にご確認ください。

●「開始/停止ボタン」を押した場合・・・

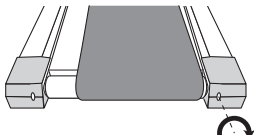
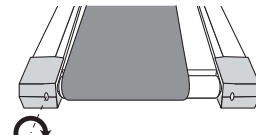
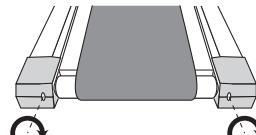
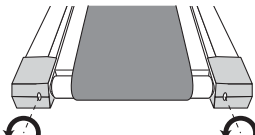
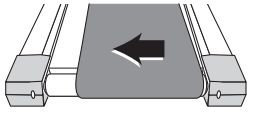
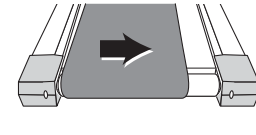
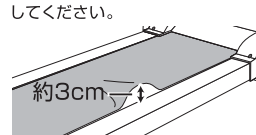
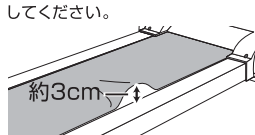
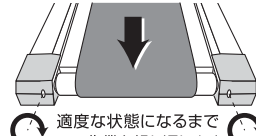
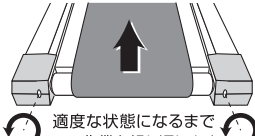
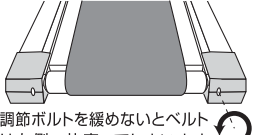
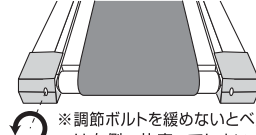
●「安全キー」を外した場合・・・

【停止時のタイミングの確認】

ロックの確認

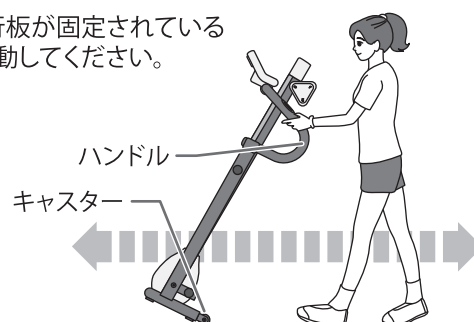
ご使用前には、必ず使用時固定用ノブボルトで歩行板をしっかりと固定してください。

歩行角度の調節方法

電源を切り、歩行板を少し持ち上げ、三角形のリアレッグを回転させて調節してください。

移動方法

電源プラグをコンセントから抜き、本体を折りたたんだ状態で、歩行板が固定されていることを確認してから、ハンドルを握り、ゆっくりと図のように倒して移動してください。

●移動時に床が傷つかないように、必ず床面を保護するマットなどを敷き、その上を移動させてください。

⚠ 注 意

移動時、床の材質によってはキャスターによって、床面をキズつけます。必ず床面を保護するマットなどを敷き、その上を移動させてください。

ご使用前の確認
歩行角度の調節方法・移動方法

歩行ベルトの調節方法

通常の作動音以外の音が発生した場合、ベルトの片寄りやベルトの縁が擦れている場合があります。
そのときは下図のように本体後方にあるベルト調節ボルトを付属工具で回して、ベルトの片寄りを調節してください。

ベルトが右に寄る場合

①右側の調節ボルトを付属工具で時計回りに45°締めます。

②ベルトを回すと、ベルトは左へ寄っていきます。

③ベルトを回しても、ベルトが中央へ寄らない時は、さらに時計回りに45°締めてください。

中央へ寄らない場合はこの作業を繰り返します。

④ベルトが中央付近へ戻ってきたら、調節ボルトを反時計回りに少し緩めます。

※調節ボルトを緩めないとベルトは左側へ片寄ってしまいます。

ベルトが左に寄る場合

①左側の調節ボルトを付属工具で時計回りに45°締めます。

②ベルトを回すと、ベルトは右へ寄っていきます。

③ベルトを回しても、ベルトが中央へ寄らない時は、さらに時計回りに45°締めてください。

中央へ寄らない場合はこの作業を繰り返します。

④ベルトが中央付近へ戻ってきたら、調節ボルトを反時計回りに少し緩めます。

※調節ボルトを緩めないとベルトは右側へ片寄ってしまいます。

ベルトがたるんでいる場合

①左右の調節ボルトを付属工具で均等に時計回りに45°締めます。

②調節後はベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中程をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるか確認してください。

③それでもベルトがたるんでいる時はさらに均等に時計回りに45°締め、ベルトの張りを確認してください。

適度な状態になるまでこの作業を繰り返します。

ベルトが張り過ぎている場合

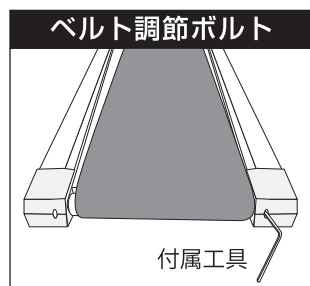
①左右の調節ボルトを付属工具で均等に反時計回りに45°緩めます。

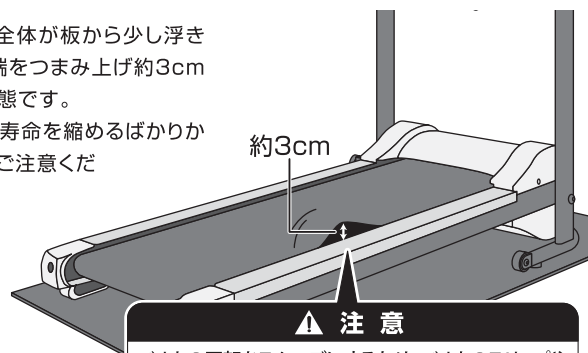
②調節後はベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中程をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるか確認してください。

③それでもベルトが張り過ぎている時はさらに均等に反時計回りに45°緩め、ベルトの張りを確認してください。

適度な状態になるまでこの作業を繰り返します。

**ベルトの調節後は空回しを行い、ベルトが安定している状態を確認してください。
ベルトが片寄る場合には、再度ベルトの調節を手順①から行ってください。**

ベルト調節ボルト

※ 適度なベルトの張り具合は、ベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中ほどの端をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるのがちょうど良い状態です。
あまりピンと張りすぎると、ベルトの寿命を縮めるばかりかベルト切れの原因にもなりますのでご注意ください。

⚠ 注意

ベルトの回転をスムーズにするため、ベルトのスリップや急停止を感じられるようになりましたら、シリコンオイルを塗布してください。
(シリコンオイルは、お近くのホームセンターなどで市販されています。)
詳しくは、P17「シリコンオイルの塗布について」をご参照ください。

■ ベルトの継ぎ目について

歩行ベルトの継ぎ目(接着面)は、色が異なりますが、異常ではございませんので、あらかじめご了承ください。

⚠ 注意 安全のため軍手などを着用してください。

⚠ 注意 ベルトが動いている状態では危険ですので、必ず電源を切ってからベルト調節ボルトを回してください。

⚠ 注意 歩行ベルトの調節の際も必ず、水平な場所で付属の保護マットを敷いて行ってください。

⚠ 警告 歩行ベルトが片寄ったままでの使用、弛んだ状態での使用は、使用中の転倒などの原因になります。必ず調節を行ってください。

⚠ 警告 電源が入っている状態では絶対にローラーや歩行ベルトには触らないでください。巻き込まれる恐れがあり、大変危険です。

※歩行ベルトは消耗品です。歩行ベルトの交換につきましては、販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

歩行ベルトの調節後は、P15「ご使用前の確認」の内容と、P17「シリコンオイルの塗布について」の内容を必ずご確認ください。

シリコンオイルの塗布について

歩行ベルトの回転が鈍くなってくると、モーターへの負担が大きくなり、モーターの故障・基板故障・ヒューズ切れなどの原因になります。故障を防止するために、以下の手順でベルトの回転（滑り）の確認・メンテナンスを行ってください。

※シリコンオイルは、お近くのホームセンターなどで市販されています。

確認作業 1

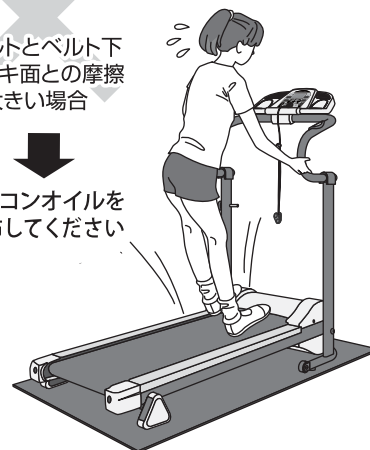
□ 人が乗っていない状態と比べ、人が乗ると極端にベルトの回転速度が遅くなることはないですか？

□ 電源を切った状態で、人力でベルトを回してみてください。回転が非常に重たい場合には、ベルトの滑りが悪くなっています。

ベルトとベルト下デッキ面との摩擦が大きい場合

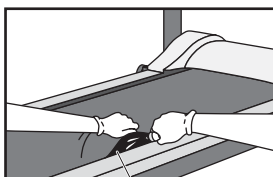
シリコンオイルを塗布してください

⚠ 注意

人力でベルトを回したときには、モーターによる抵抗があります。（購入当時のベルトの滑り具合は正常ですのでご安心ください。）

確認作業 2

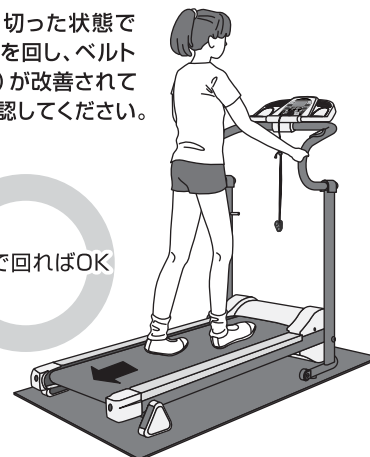
□ 電源を切った状態で、歩行ベルト下のデッキ表面の摩擦を取り除くために、シリコンオイルを塗布してください。

●シリコンオイルの塗布方法

歩行ベルトを少し持ち上げ、シリコンオイルをベルト下のデッキ面に塗布します。
（左右それぞれから行ってください）

その後、電源を切った状態のまま、歩行ベルトを手や足で押さえながら回転させて、走行ベルト下のデッキ面全体にシリコンオイルを塗り拡げていきます。

歩行ベルト

確認作業 3

□ 再度、電源を切った状態で人力でベルトを回し、ベルトの回転（滑り）が改善されていることを確認してください。

■シリコンオイルの塗布についての注意点

シリコンオイルは、歩行ベルト下のデッキ表面の摩擦を取り除き、モーターに負担をかけないようにするために塗ります。

※出荷時にはシリコンオイルは塗布されています。	⇒	○購入当初からシリコンオイルを塗布する必要はありません。 ○シリコンオイルの塗布時期は４～６ヶ月毎が目安です。
※シリコンオイルの塗り過ぎにもご注意ください。	⇒	○シリコンオイルを大量に塗布されると、駆動部のタイミングベルトにまでオイルが付着し、ベルトの空回りなど、故障の原因となります。

⚠ 警告　可燃性スプレーは使用しない

可燃性ガスが使用されているシリコンスプレーは使用しないでください。
ポンプ式のスプレーなど可燃性ガスが使用されていないものをご使用ください。

可燃性ガスが使用されているシリコンスプレーは、シリコン噴射と同時に可燃性のガスも噴射されます。万一、本製品の周囲に可燃性ガスが滞留した状態で、本体の電源スイッチを入れたり、モーターを回したりすると、電源スイッチやモーター整流子の接点で発生する火花によって、火災や爆発を引き起こすおそれがあります。

グリップセンサー使用上の注意・お手入れ方法

グリップセンサー使用上の注意

■心拍数測定のアドバイス

グリップセンサーは、手のひらが乾燥していたり、汗などで濡れている場合、正しく測定できない場合がございます。

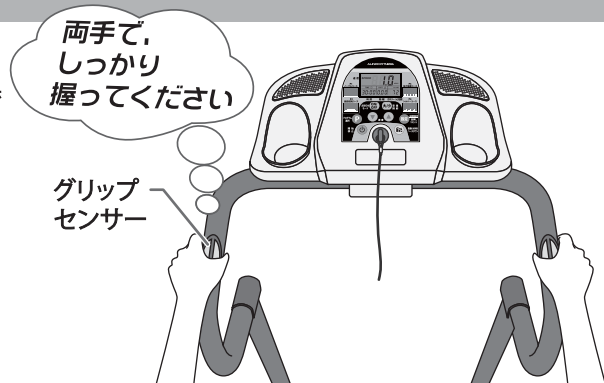
【手のひらが濡れている場合】
タオルなどで汗をしっかり拭き取ってから測定してください。

【手のひらが乾燥している場合】
濡れタオルなどで手を少し湿らせてから測定してください。

■グリップセンサーは両手で握る

グリップセンサーは片手では測定できません。

両手で、
しっかり
握ってください

グリップセンサー

●血行が良くない状態では、血管の収縮による変化が微小なために読み取れない場合があります。その場合には、血行を良くしてから測定をしてください。

●この表示メーターは、医療機器ではありません。表示メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。

お手入れ方法

長期にわたりご使用いただくため、定期的にお手入れください。

⚠警告 お手入れの際には、必ず本体メインスイッチを切り、**電源プラグをコンセントから抜いてください。**

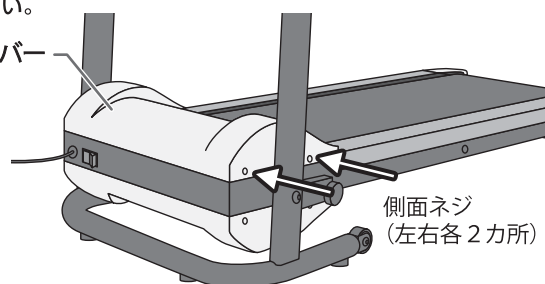
■ 本　体 ： 汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭きとってください。

⚠注意 歩行ベルトの下のデッキ表面には、特殊な加工が施されていますので、絶対に洗剤など使用しないでください。

■ ホイールカバー内 ： 乾いた柔らかい布などでほこりを取り除いてください。

特に、ホイールカバー内部には、ベルトの回転によって吸い込まれたほこりが溜まり、場合によっては故障の原因になります。
1ヶ月に1回は、ホイールカバーを開け、内部のほこりを取り除いてください。

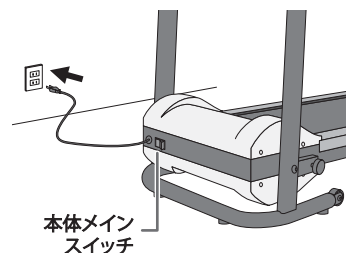
ホイールカバーの開け方

1. 本体メインスイッチを切り、**電源プラグをコンセントから抜いてください。**
2. ホイールカバーを固定しているネジ（4ヵ所）を市販の工具で外し、ホイールカバーを取り外してください。ほこりを取り除いた後は、再びホイールカバーを閉じ、全てのネジを締めてください。

⚠注意 作動直後は、ホイールカバー内の部品（モーターや基板など）は熱を持っています。
ホイールカバーを開ける際は、電源プラグを抜き、1時間以上経ってからホイールカバーを開けてください。

故障かな？と思う前に

■ **故障かな？と思う前に**　下記の項目を一度チェックしてください。

症　状	チェック箇所
●歩行ベルトが片寄る場合	○本製品の設置場所が水平な場所か確認してください。 ○歩行ベルトの調節をしてください。（P16「歩行ベルトの調節方法」参照）
●歩行ベルトがたるむ場合	○歩行ベルトの調節をしてください。（P16「歩行ベルトの調節方法」参照）
●歩行ベルトがスリップする場合（スムーズに回らない場合）	○歩行ベルトを張ってください。（P16「歩行ベルトの調節方法」参照） ○歩行ベルト下のデッキ表面にシリコンオイルを塗布してください。（P17「シリコンオイルの塗布について」参照） ※シリコンオイルはお近くのホームセンターなどで市販されています。
●異音がする場合	○各部のネジの緩みを確認してください。 ○歩行ベルトの片寄りを確認してください。（P16「歩行ベルトの調節方法」参照）
●正常な表示が出ない場合	○本体メインスイッチを切り、再びONにし、始めから操作を行ってください。 ○時間表示部に「ーーーー」という表示が出ている場合は、安全キーが外れている、またはきちんとセットされていない状態ですので、安全キーをセットしなおしてください。
●ボタンを押しても受け付けない場合	○安全キーは正しくセットされていますか？ ○操作手順を確認してください。（P11～P14の操作方法をもう一度ご確認ください。） ○ボタンをしっかり押していますか？
●モーターが回らない場合	○本体メインスイッチがONになっていますか？ ○安全キーは正しくセットされていますか？ ○コンセントの差し込みを確認してください。 ○操作手順を間違えていませんか？（P11～P14の操作方法をもう一度ご確認ください。）
●スピードが上がらない場合	○室温が低いとモーターや駆動部品が温まるまでスピードが上がりません。室温を上げてご使用ください。
●心拍測定ができない場合	○血行が良くない状態や体が冷えている状態では、血管の収縮による変化が少ないために読み取れない場合があります。体を温めるなど、血行を良くしてから測定をしてください。 ○P18「グリップセンサー使用上の注意」に記載されている内容を確認してください。
●ベルトの周囲に摩耗粉が飛び散る場合	○運動靴の靴底が削れていませんか？ 通常でも少なからず靴底は削れます。大量に摩耗粉が飛び散る場合は、歩き方を見直してください。

本体メイン スイッチ

上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までお電話又はFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

歩行ベルトは消耗品です

歩行ベルトの交換時期の目安は使用頻度により異なりますが、約１年半から２年です。
次のような場合には、歩行ベルトを交換してください。

●歩行ベルトが一部でも破けてきた場合。
●P16「歩行ベルトの調節方法」記載のベルト調節を行っても、ベルトの片寄りやたるみが改善されない場合。
●P17「シリコンオイルの塗布について」記載の確認作業で、シリコンオイルを塗布しても改善されない場合。

歩行ベルトの交換につきましては、販売店手または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

お問い合わせは　カスタマーサービス課　0120-30-4515
（AM10:00～PM4:00　但し、PM12:00～1:00及び土･日･祝祭日を除く）まで

簡単操作早見表

コンセントに電源プラグを差し込みます

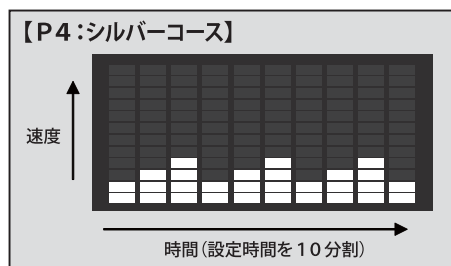
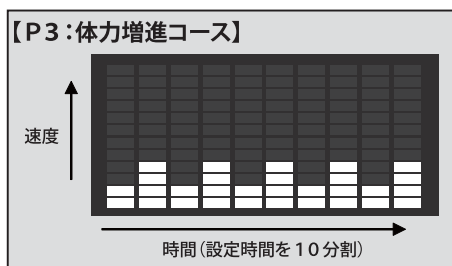
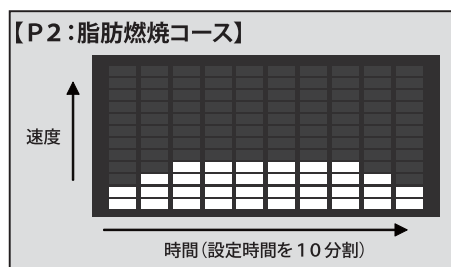
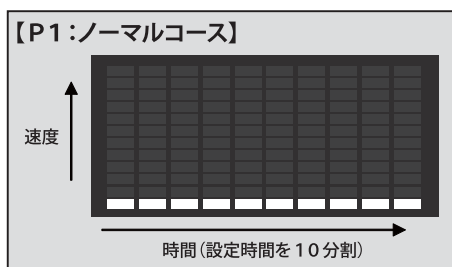
本体メインスイッチをONにします

安全キーをセットします

お知らせモードと音量を決めます

【お知らせモードON/OFFボタン】で、お知らせモード（音声）のON/OFFが切り替わります。
【音量調節大/小ボタン】で音声の音量（大/小）が切り替わります。

プログラムコースを選択します

【プログラム選択ボタン】で、プログラムコースが切り替わります。

目標時間を設定します

停止時に【設定ボタン】を押すと、目標時間が「30分」「20分」「10分」と切り替わります。

運動を開始します

【開始/停止ボタン】を押して、運動を開始します。
運動中、【速度▼ボタン】【速度▲ボタン】で、速度調節ができます。

運動を停止します

停止する方法は、次の4つの方法があります。

【開始/停止ボタン】を押すと停止します。	【目標時間】が「0」になると自動停止します。	【安全キー】を外すと停止します。	【ペースダウンボタン】を押すと1分間で徐々に速度を下げながら停止します。

お疲れ様でした。停止後、本体メインスイッチをOFFにしてから、電源プラグをコンセントから抜いてください。

リセット：停止後、【設定ボタン】を長押し（3秒以上）すると、初期画面に戻ります。

プログラムの選び方

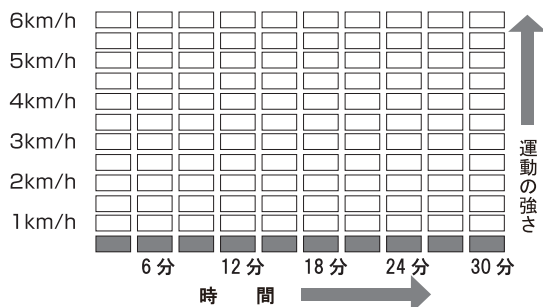
本製品には、ノーマルコースを含む４種類のプログラムコースをご用意しています。目的にあったプログラムコースを選ぶことで、いつでも、誰でも簡単に本格的な運動に取り組めます。

運動のヒント　～運動強度（速度）の決め方について～

ノーマルコースを除く、３種類のプログラムコースは自動で速度をコントロールするので、誰でも手軽にトレーニングに取り組めます。ただし、各プログラムの初期設定の強度（速度）は、安全にトレーニングしていただくため、かなり軽い負荷で設定しております。プログラムコースを使用される場合、自身の体力レベルにあった強度（速度）に調節してご利用ください。

【運動強度の決め方について】

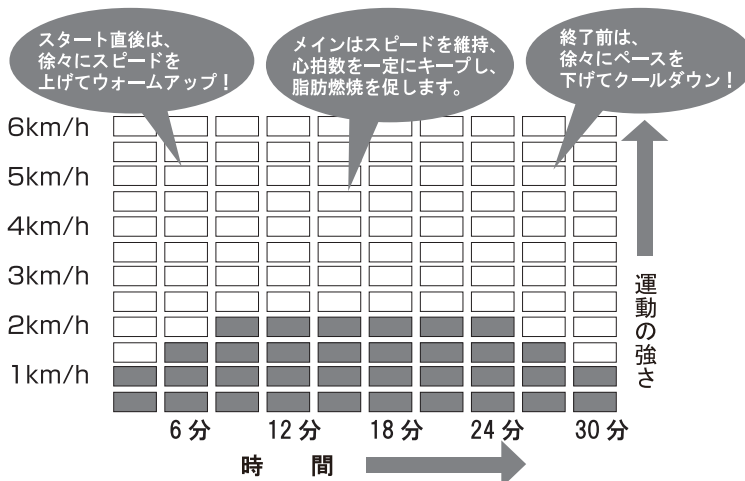
運動強度を決定する目安に使用されるのが、主観的運動強度（右図）。運動中の主観的な感覚を確認しながら、運動強度を決定する方法です。「脂肪燃焼コース」は、「楽である」と感じる強度（速度）で運動を行います。また「体力増進コース」は「ややきつい」、シルバーコースは、「かなり楽である」と感じる強度（速度）で運動してください。この方法でプログラムコースの強度（速度）を決定してください。

Ｐ１：ノーマルコース

お使いになる方が、ご自身で速度を決めて、自由に運動できるトレーニングコースです。他のプログラムコースが、適当でない方や体力の優れた方が「もっとハード」にトレーニングしたい時、また逆に体力に自信がない方の「ソフトな運動」をしたい時などに適しています。自身で速度の設定ができますので、自身の体力レベルに合わせて速度を設定してください。

Ｐ２：脂肪燃焼コース

やや軽い運動強度のトレーニングコースです。軽い負荷を長い時間かけて運動することで効果的に身体の脂肪を燃焼させるため、減量を目的とする方にオススメです。また、疲労が残らないトレーニングとして適しています。

【プログラムのイメージ】

設定した運動レベルに段階的に近づき、トレーニング終了時には段階的にレベルを下げるウォームアップとクールダウンを自動的に行うトレーニングコースです。脂肪燃焼を目的としているので、メインエクササイズは運動レベルを一定に保ち、心拍数を一定に維持します。適度な運動レベルで脂肪燃焼を促します。

【運動時間及び頻度について】

１日トータル最低30分以上、週５日以上を目標に運動してください。
※但し、1回の運動は、最大30分までとしてください。
長時間運動するほど、効果的に脂肪が燃焼しますので、軽い負荷で長い時間をかけて運動してください。
減量を目的にする方は、１日100kcal～200kcal（出来れば250kcal）の消費を目標にしてください。

【運動強度（速度）の目安】

このプログラムは脂肪を燃焼するのが目的です。脂肪燃焼には、効果的な心拍数を一定に保つことが重要です。お話が続けられえる程度「楽である」と感じられる強度（速度）で運動すると効果的に脂肪が燃焼します。女性の方であれば、最大速度を４ｋｍ/ｈ～５ｋｍ/ｈを目安にしてください。

プログラムの選び方

Ｐ３：体力増進コース

やや強めの運動強度のトレーニングコースです。全身持久力（心肺・循環器系の能力）を高めるために、適したプログラムコースです。体力の向上を目指す方にオススメします。

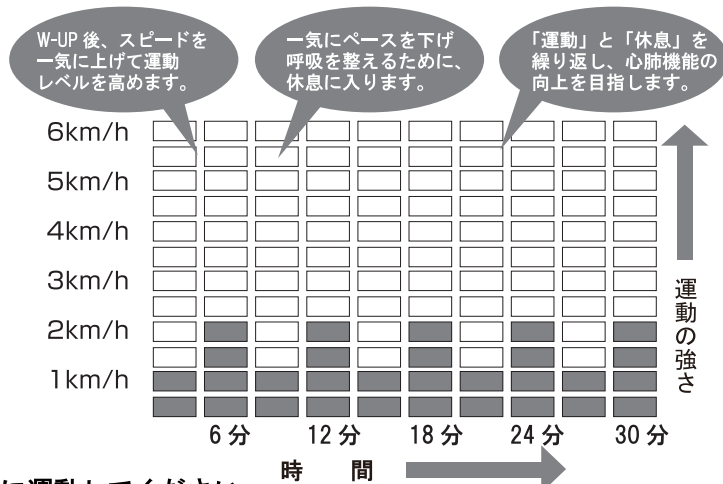
【プログラムのイメージ】

プログラムのイメージは、「運動」と「休息」を交互に繰り返すインターバルトレーニングをイメージしています。運動と休息の時の配分やそのレベルによって体力の強化をねらう本格派向けのプログラムコースです。運動レベルに緩急を加えることでスタミナの強化をねらっています。

【運動時間及び頻度について】

１日20分～40分。週５日（週休２日）を目標に運動してください。
※但し、1回の運動は、最大30分までとしてください。
全身持久力の向上には、ある程度、運動強度（速度）を上げる必要があります。
最初は20分程度から運動を初め、最終的には40分程度を目標に運動してください。

【運動強度（速度）の目安】

このプログラムは、体力増進、心肺機能向上が目的なので、少し息切れするような「ややきつい」と感じる強度（速度）で運動してください。心肺機能向上を目指すなら、最大速度を６ｋm/ｈで設定し、トレーニングを続けてください。但し、体調の優れない時は、無理をしないでください。

Ｐ４：シルバーコース

軽めの運動強度のトレーニングコースです。運動不足の解消、基礎体力向上を目的にした適したプログラムコースなので、年配の方や運動に不慣れな方がトレーニングされるのに適したプログラムです。

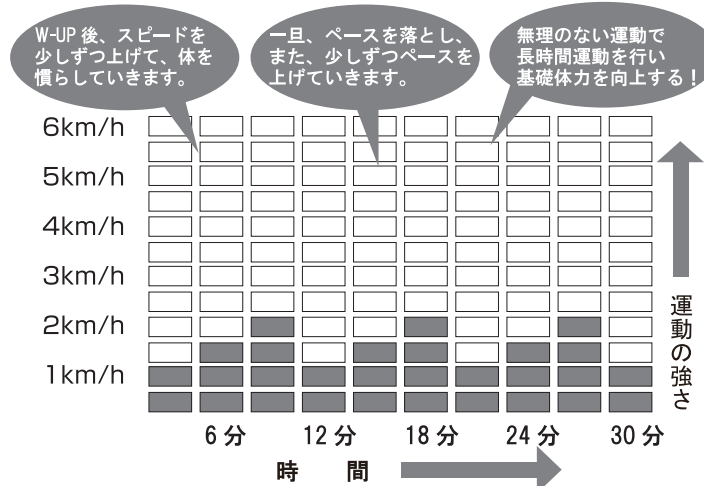
【プログラムのイメージ】

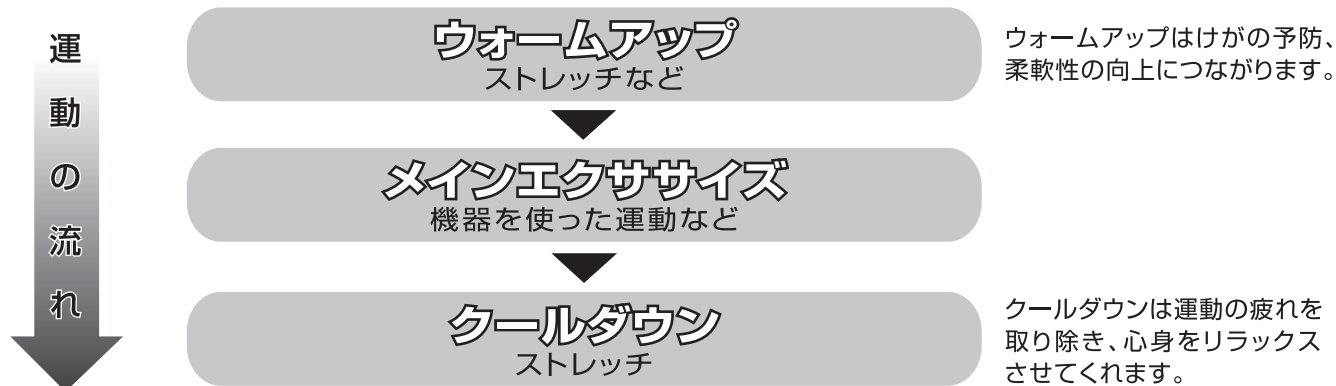
軽い負荷でスタートし、時間をかけて速度を上げていきます。無理なく運動していただくため、一旦、ペースを落とし、また徐々に速度を上げていく運動を繰り返します。急激な速度の変化がなく、ペースダウンが２回入るので、無理なカラダの負担を掛けず、安全に運動できるプログラムコースです。

【運動時間及び頻度について】

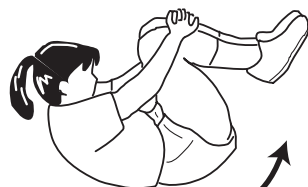
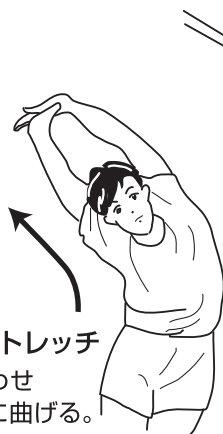
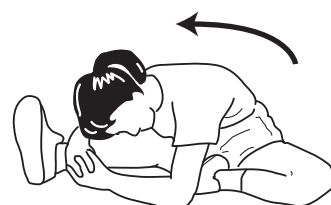
１日10分～20分、週３日を目標に運動してください。
このプログラムコースは、基礎体力の向上が目的なので、無理をせず、徐々に身体を慣らすようにトレーニングを行ってください。

【運動強度（速度）の目安】

このプログラムは、年配の方や体力の落ちてきた方が無理なく運動していただくことを目的にしております。運動強度の目安は、たよりない程度「かなり楽である」と感じる強度（速度）で運動してください。
年配の方であれば、最高速度が３ｋm/ｈ程度を目安にしてください。但し、個人差が大きいので、決して無理をしないようにしてください。

トレーニングについて

アルインコフィットネス機器をより効率よく・効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。
運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓などに負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。

これから運動を始める方・久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動を始め、ウォームアップからクールダウンまで20～40分を目標にしましょう。

ウォームアップとクールダウン

ストレッチ例　運動前後に必ず行ってください。

クールダウンの方法は様々ですが、上記ストレッチの他、バイクなら軽い負荷でゆっくり5～10分間続け、ウォーカーならゆっくりと歩く程度で同じく5～10分間続けてください。

メインエクササイズ

有酸素運動=しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的 ① 体脂肪の燃焼(ダイエット)

目的 ② 心肺機能の向上

より良い効果を得るには、個々の目的に合わせた正しい運動方法(心拍数チェック)を覚え、実践することです。
運動の強度により、体脂肪の燃焼に効果的なのか、心肺機能の向上に効果的なのかに分かれます。

目的 ① 体脂肪燃焼（ダイエット）のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	133〜113	22〜19
20	200	130〜110	22〜18
30	190	124〜105	21〜18
40	180	117〜 99	20〜17
50	170	111〜 94	19〜16
60	160	104〜 88	17〜15
70	150	98〜 83	16〜14

左表はどれくらいの心拍数で運動すればよいかの目安を示しています。心臓が脈打つ限界の回数（最大心拍数）は年齢によっておおよそ決まっています。表の最大心拍数では、40才の人なら心臓は1分間に180拍が上限になります。
体脂肪の燃焼が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数（最大心拍数の55〜65%を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

目的 ② 心肺機能向上のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	174〜133	29〜22
20	200	170〜130	28〜22
30	190	162〜124	27〜21
40	180	153〜117	26〜20
50	170	145〜111	24〜19
60	160	136〜104	23〜17
70	150	128〜 98	21〜16

心肺機能向上のための運動は、体脂肪の燃焼が目的の運動に比べ、目安となる心拍数はやや高めになります。
心肺機能の向上が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数（最大心拍数の65〜85%を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

上表にある目的別の心拍数は年齢を目安として運動の心拍数を算出していますので、個人の体力レベルによっては表の心拍数で運動するときつく感じたり、非常に楽だということがあります。より自身の目的に適した運動の心拍数は下記の計算式にご自身の年齢と安静時の心拍数を測ることで計算していただけます。

$$\{(220-\text{年齢})-\text{安静時心拍数}\}\times\begin{matrix}0.55\text{（体脂肪の燃焼が目的）}\\0.65\text{（心肺機能向上が目的）}\end{matrix}+\text{安静時心拍数}=\text{運動の目標心拍数}$$

心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、上表のよう10秒間測り、その数値を6倍して1分間の心拍数に換算しましょう。

運動は20〜30分を目標にしましょう。
また、1週間に2回を目安に始め、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。運動を楽しく継続して行うことが、最も効果的で効率の良い健康への近道です。

運動を開始して体脂肪の燃焼が活発になるまで20分ほどかかります。運動を開始して最初の20分は血液の中を流れている脂肪がエネルギーとして利用されます。血液中の脂肪が燃焼され減ってくると、蓄えられている皮下脂肪や内臓脂肪を分解し、エネルギーとして利用しはじめます。そのため、体脂肪を燃焼させ効果的に減量（ダイエット）するためには、20分以上のゆっくりとした運動を続けることが大切です。
とはいえ、いきなり20分以上の運動をするのはとてもきつく感じてしまいます。運動を開始して20分以内では、ドロドロの血液をきれいにすることができますので、健康維持を目的の場合は20分以内でも効果があります。
ご自身の体力にあわせて、少しずつ運動の時間を長くしていきましょう。また、日常の体調管理、効果的な運動のためにも心拍数のチェックは必ずおこなうようにしましょう。

続けるための、トレーニングダイアリー。

運動する上で最も大切なことは「継続」ですが、なかなか続けられないものです。この表に毎日書き込むことで、トレーニングの成果が目に見えてわかり、目標を立てやすくなります。また、自分自身の体調の変化を知ることもできます。このダイアリーを利用して、無理のないトレーニングを続けてください。

今週の目標	グラフの単位（kgなど）	月　日（日）	月　日（月）	月　日（火）	月　日（水）
体重（kg）					
運動前血圧（mmHg）					
運動後血圧（mmHg）					
運動開始・終了時間					
運動時間（分）					
ウォーカー速度（km/h）					
バイク運動負荷					
運動時最大心拍数					
体調（5段階評価）1＜5 悪い 良い					
今日あったことや体調、思ったことなどを書きましょう					

ALINCO FITNESS

1. ダイアリーは1週間のみですので、コピーをとってお使いください。
2. 体重は時間を決めて、毎日同じ時間に計りましょう。
3. ダイアリーは、目につくところに貼って書き込みましょう。

月　日（木）	月　日（金）	月　日（土）	今週の感想

記入例

(Kg)	5月　1日（日）
67.0	
66.5	
66.0	
65.5	
65.0	
64.5	
64.0	
63.5	
63.0	
62.5	
62.0	
61.5	
	65.8
	138/85
	120/78
	AM 7:00〜7:30 PM 4:30〜5:00
	30×2セット
	138
	5
	今日で運動を始めて1ヶ月。体が軽くなった感じがする。しかし、昨日は食べ過ぎたので、トレーニングを2セットした。

トレーニングダイアリー

保　証　書

この度は、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございました。品質には万全を期しておりますが、通常の使用において、万一故障が発生しましたときは保証規約により無償修理をいたします。

保証規約

1．通常の使用により、万一、材質上または構造上の欠陥が生じた場合、お買い上げ店もしくは弊社のサービス機関にお申し出ください。無償で新品と交換または修理をさせていただきます。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障などについては本保証は適用されません。

- a. 取扱説明書記載以外の誤操作、取扱上の不注意
- b. 天災、火災、地震などによる外部要因による故障及び損傷
- c. 砂、泥、水かぶりなどが原因で生じた故障
- d. お買い上げ後のお客様による輸送、移動、落下など
- e. 保管上の不備
- f. 弊社指定の技術者以外によって行われた修理による故障
- g. 本製品本来の使用目的以外の使用
- h. 学校・スポーツジム・業務用などの不特定多数の方による使用
- i. 日本国外でのご使用の場合
- j. 本保証書をご提示いただけない場合

2．保証の対象となるのは本体のみで、使用することにより消耗する部品（消耗部品）は保証の対象とはなりません。

3．修理品については運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。

4．無償保証期間はご購入日から1年間です。

5．保証の適用されない故障及び保証期間（1年間）が切れた後の故障につきましては、有償で修理いたします。

6．本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。

7．本保証書はお買い上げ年月日、販売店名、販売店印が記入されていないと無効です。
但し、本保証書は製品と一緒に梱包されておりますので、販売店印がもらえないことがあります。
その際は、レシートをここに添付して、販売店印の代わりとして下さい。

ご購入店名	㊞	おなまえ	
		おところ	〒
ご購入年月日		電話番号	（　　）ー

※お客様にご記入いただいた保証書（個人情報）は、修理、サービスに利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

アルインコ株式会社　フィットネス事業部　大阪府高槻市三島江1-1-1

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。
保証規約以外の修理についてご不明の場合は、お買上の販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
なお、この製品の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後、約２年です。
詳しくは、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル　0120−30−4515
（AM10:00〜PM4:00　但しPM12:00〜1:00及び土・日・祝祭日を除く）

左記以外受付
ＦＡＸ：072-678-6410
E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp
ＦＡＸ又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

EXW3017：この商品のWEBページはこちら

※故障や異常が発生した場合、まずは本書Ｐ19「故障かな？と思う前に」をご確認ください。